WEIDER® 150 TC

Modelnr. WEEVBE5909.0
Serienr. _____

Schrijf het serienummer hierboven voor verdere raadpleging.

Sticker met serienummer
(beneden zitting)

VRAGEN?

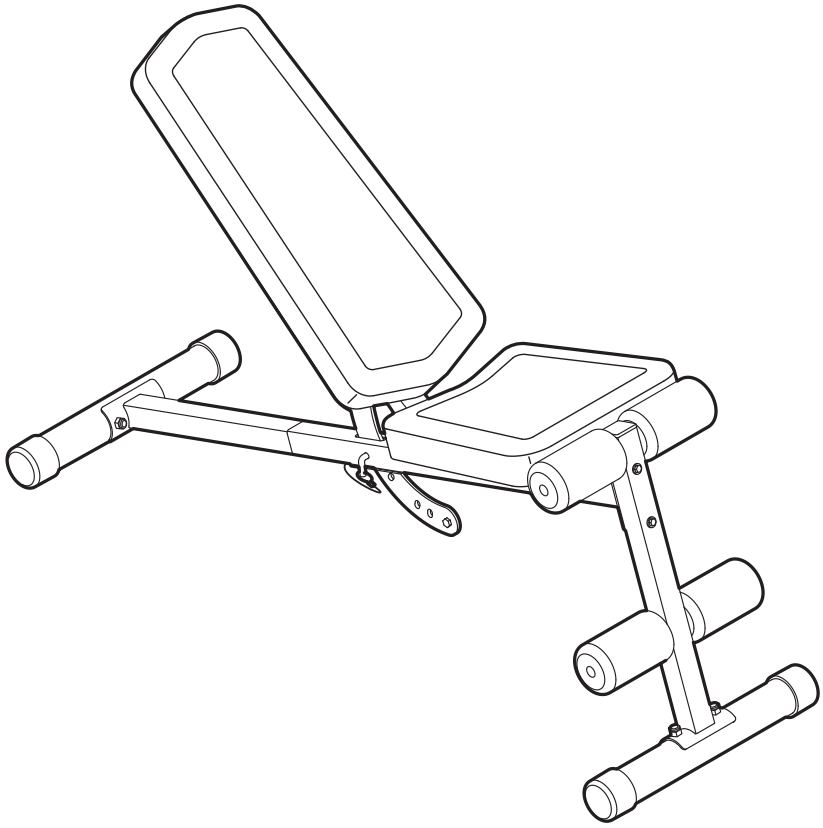
Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA 5
MONTAGE 6
AFSTELLING 9
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 9
LIJST MET ONDERDELEN 10
GEDETAILLEERDE TEKENING 11
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

WAARSCHUWING
• Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.
• Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
• Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.
• Het gewicht van de gebruiker kan niet meer dan 136kg zijn.
• Vervang de sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verwijderd is.

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Bel, wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is, het nummer op de omslag van deze handleiding en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Opmerking: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtsbank voordat u deze gebruikt om het risico van ernstig letsel te verminderen. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit produkt.

1. **Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen.**

2. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de gewichtsbank goed zijn ingelicht over alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **De gewichtsbank is alleen bedoeld voor thuisgebruik. Gebruik de gewichtsbank niet in een commerciële, huur- of instellingsomgeving.**

4. **Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond met een kleed eronder om de vloer of vloerbedekking te beschermen.**

5. **Controleer en draai alle delen regelmatig aan. Vervang versleten onderdelen direct.**

6. **Houd kinderen onder de 12 jaar en huisdieren altijd uit de buurt van de gewichtsbank.**

7. **De gewichtsbank kan maximaal 186 kg ondersteunen, inclusief het gewicht van een gebruiker van maximaal 136 kg. Gebruik aan gewichten op de gewichtbank mag niet meer bedragen dan 50 kg. Opmerking: Gewichten worden niet met de gewichtsbank meegeleverd.**

8. **Draag geschikte kleding wanneer u de trainingfiets gebruikt. Draag nooit losse kleding die in de gewichtsbank bekneld kunnen raken. Draag altijd sportschoenen.**

9. **Houd handen en voeten uit de buurt van bewegende onderdelen.**

10. **Zorg ervoor dat, voordat u met oefenen begint, de vergrendelingspin volledig in het onderstel en in de zwenkbeugel zit.**

11. **Te veel oefenen kan tot blessures of zelf de dood leiden. Als u zich duizelig voelt of pijn voelt, stop dan meteen met het oefenen en begin met een afkoeling.**

12. **Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in de handleiding.**

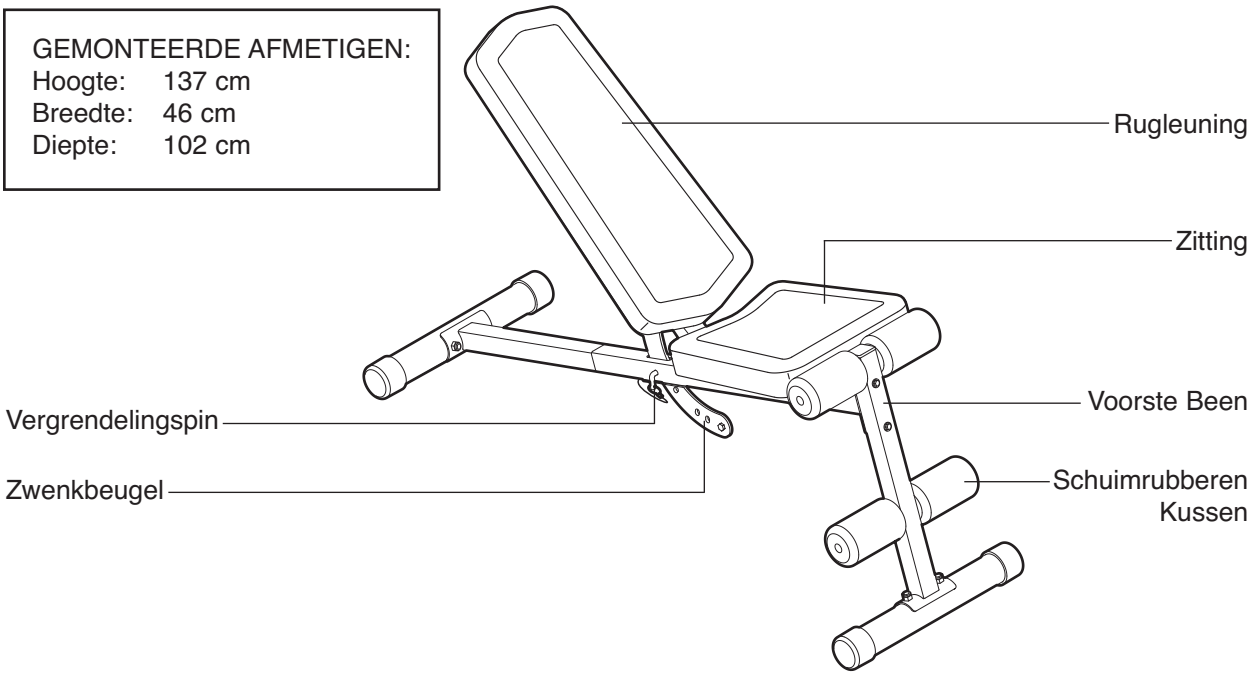
VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u hebt gekozen voor de nieuwe WEIDER® 150 TC gewichtsbank. De 150 TC gewichtsbank biedt een diversiteit aan oefeningen die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het bovenlichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, de gewichtsbank helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank begint te gebruiken. Raadpleeg de kaft van deze handleiding mocht u nog vragen hebben nadat u de handleiding hebt doorgelezen. Voordat u met ons contact opneemt, schrijf het productnummer en serienummer even op. De plaats waar u beide stickers kunt vinden wordt op de kaft van de handleiding aangegeven.

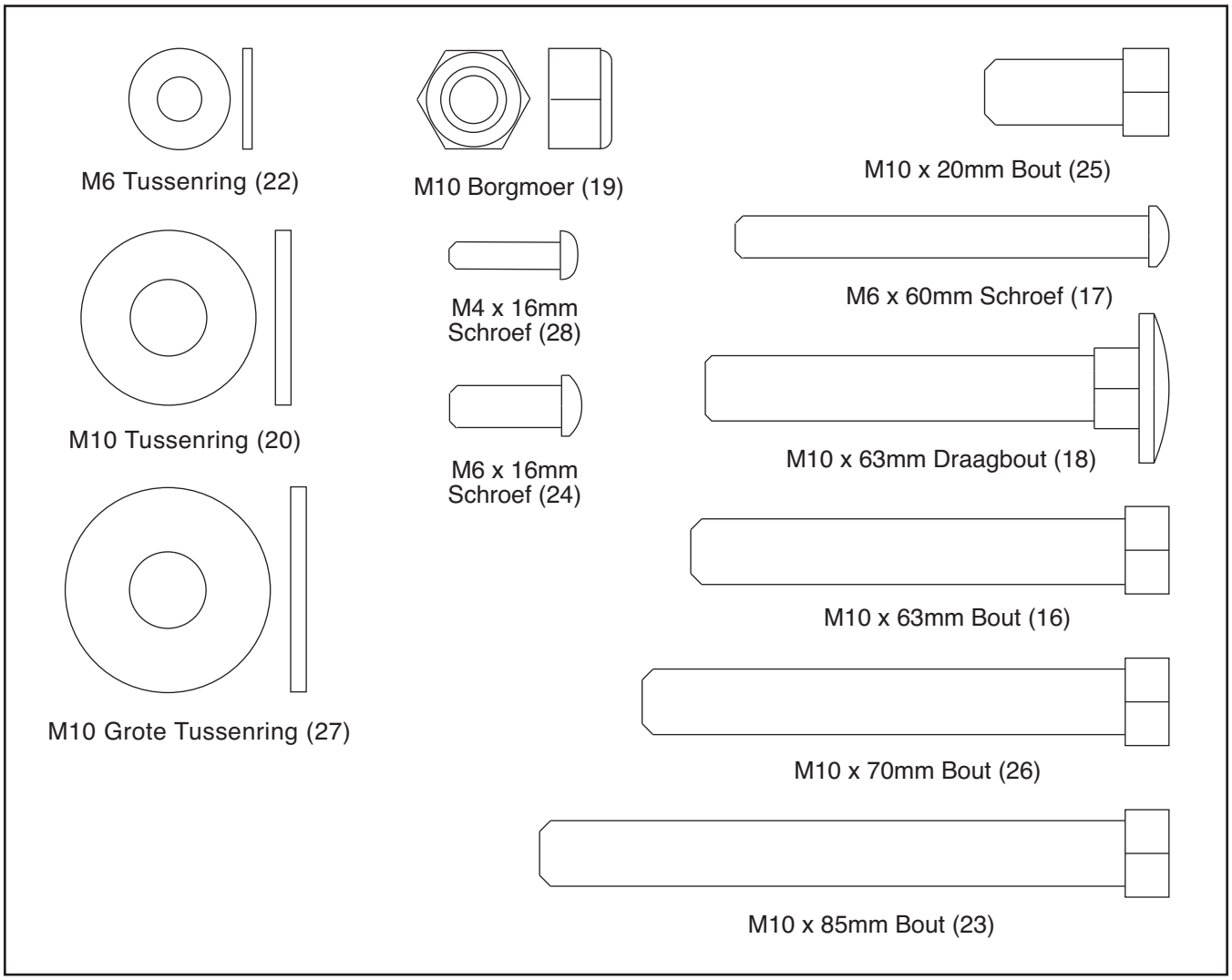
Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

GEMONTEERDE AFMETIGEN:
Hoogte: 137 cm
Breedte: 46 cm
Diepte: 102 cm



ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN achterin deze handleiding. **Opmerking: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**


M6 Tussenring (22)
M10 Borgmoer (19)
M10 x 20mm Bout (25)
M6 x 60mm Schroef (17)
M4 x 16mm Schroef (28)
M10 Tussenring (20)
M6 x 16mm Schroef (24)
M10 x 63mm Draagbout (18)
M10 x 63mm Bout (16)
M10 Grote Tussenring (27)
M10 x 70mm Bout (26)
M10 x 85mm Bout (23)

MONTAGE

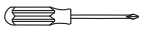
Om het monteren eenvoudiger te maken, dient u nauwkeurig de navolgende informatie en instructies te lezen:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en het gewicht moet de gewichtsbank worden gemonteerd op de locatie waar deze wordt gebruikt. Zorg dat er voldoende ruimte is om rond de gewichtsbank te lopen als u deze monteert.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal niet weg tot u volledig klaar bent met de montage.
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA op pagina 5 gebruiken.
- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan nodig zijn voor de montage:

twee verstelbare sleutels

een rubber hamer

een standaard schroevendraaier

een Philips schroevendraaier 

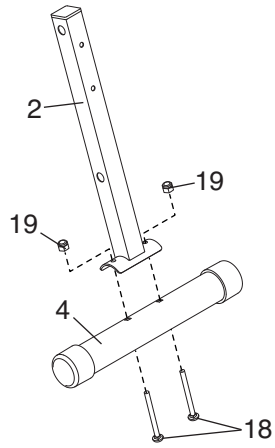
De montage verloopt wellicht handiger als u een doppenset, een steeksleutel of een set met ratelsleutels heeft.

1. **Zorg ervoor dat u, om het monteren te vergemakkelijken, de informatie hierboven goed begrijpt.**

   Zoek naar de Stabilisator (4) waar geen waarschuwingssticker op is geplakt.

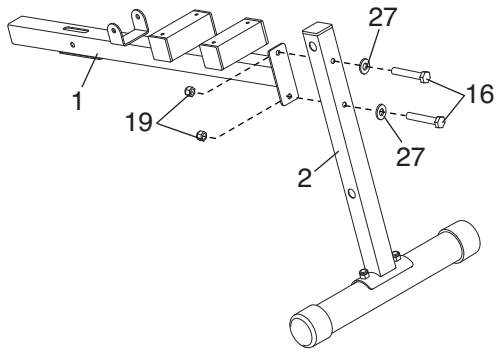
   Maak de Stabilisator (4) vast aan het Voorste Been (2) met twee M10 x 63mm Draagbouten (18) en twee M10 Borgmoeren (19). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

1



2. Maak het Onderstel (1) aan het Voorste Been (2) vast met twee M10 x 63mm Bouten (16), twee M10 Grote Tussenringen (27), en twee M10 Borgmoeren (19). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

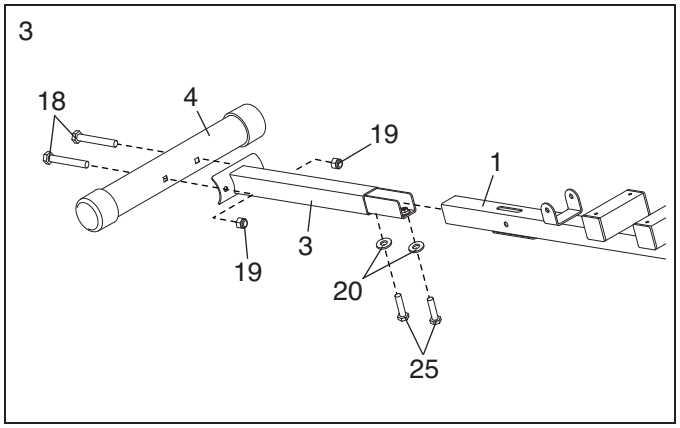
2



3. Maak de andere Stabilisator (4) vast aan het Achterste Been (3) met twee M10 x 63mm Draagbouten (18) en twee M10 Borgmoeren (19). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

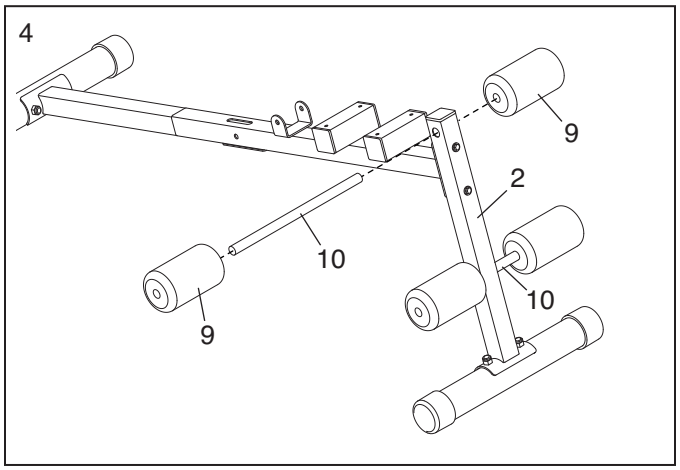
   Maak het Achterste Been (3) vast aan het Onderstel (1) met twee M10 x 20mm Bouten (25) en twee M10 Tussenringen (20).

   Zie stappen 1–3. Draai de M10 Borgmoeren (19) goed vast.



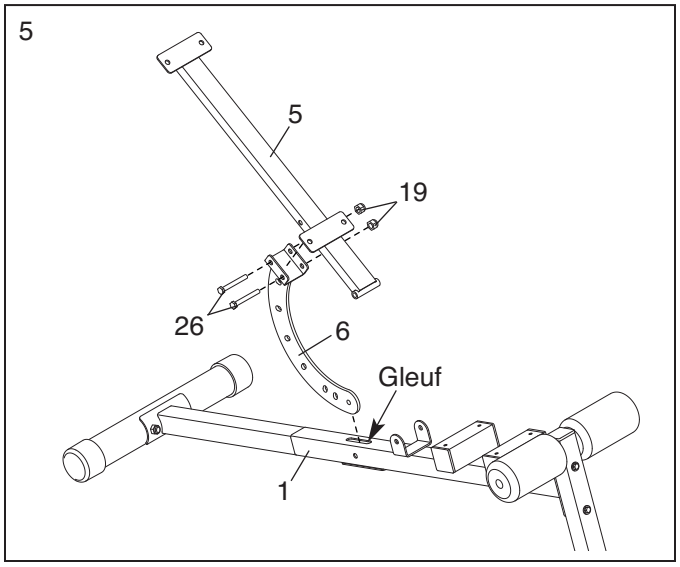
4. Steek een Buis voor Schuimrubberen Kussen(s) (10) in het Voorste Been (2). Maak de uiteinden van deze Buis met wat zeepwater nat en schuif een Schuimrubberen Kussen (9) op ieder eind van deze Buis.

   Herhaal deze stap voor de andere Buis voor Schuimrubberen Kussens (10).



5. Maak de Zwenkbeugel (6) vast aan het Onderstel van de Rugleuning (5) met twee M10 x 70mm Bouten (26) en twee M10 Borgmoeren (19). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

   Steek de Zwenkbeugel (6) in de gleuf in het Onderstel (1).

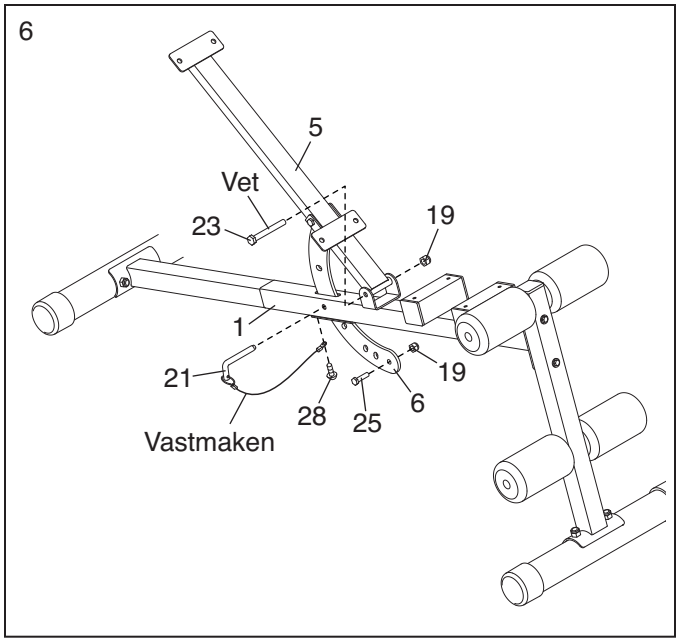


6. Smeer wat van het meegeleverde vet op een M10 x 85mm Bout (23). Maak het Onderstel van de Rugleuning (5) vast aan het Onderstel (1) met de Bout en een M10 Borgmoer (19). **Draai de Borgmoer nog niet te vast. Het Onderstel van de Rugleuning moet vrij kunnen draaien.**

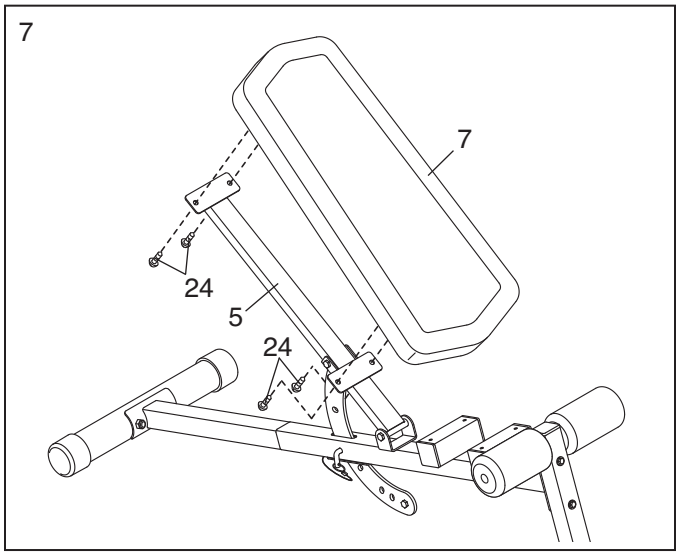
   Maak de Vergrendelingspin (21) goed vast aan de onderkant van het Onderstel (1) met een M4 x 16mm Schroef (28). Steek vervolgens de Vergrendelingspin in het Onderstel en in een bijstelgat in de Zwenkbeugel (6).

   Maak een M10 x 20mm Bout (25) en een M10 Borgmoer (19) vast aan het gat in het eind van de Zwenkbeugel (6).

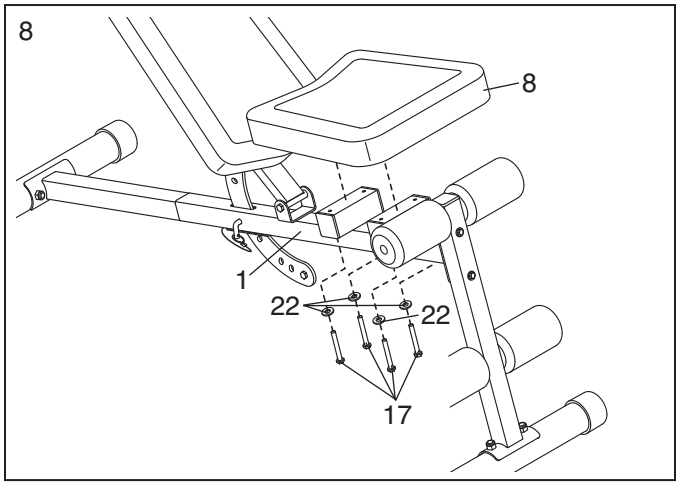
   Zie stap 5. Draai de M10 Borgmoeren (19) goed vast.



7. **Draai de Rugleuning (7) zoals afgebeeld.** Maak de Rugleuning vast aan het Onderstel van de Rugleuning (5) met vier M6 x 16mm Schroeven (24).



8. Maak de Zitting (8) vast aan het Onderstel (1) met vier M6 x 60mm Schroeven (17) en vier M6 Tussenringen (22).



9. **Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid voordat u de gewichtsbank gebruikt.**

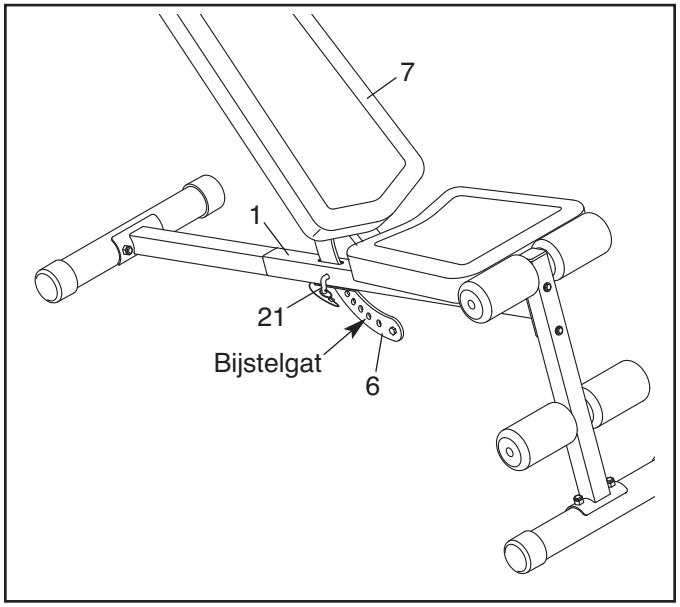
AFSTELLING

DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

De Rugleuning (7) kan in een schuin omlaag stand, een horizontale stand, of een van de vier hellingstanden worden gebruikt.

Verwijder eerst de Vergrendelingspin (21) uit het Onderstel (1) om de Rugleuning te gebruiken. Plaats de Rugleuning in de gewenste stand, en steek de Vergrendelingspin in het Onderstel en in een bijstelgat in de Zwenkbeugel (6).

⚠ WAARSCHUWING: zorg ervoor dat de Vergrendelingspin (21) volledig in het Onderstel (1) en in de Zwenkbeugel (6) zit.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Opmerking: een 'herhaling' is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een 'set' is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:

- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:

- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:
- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

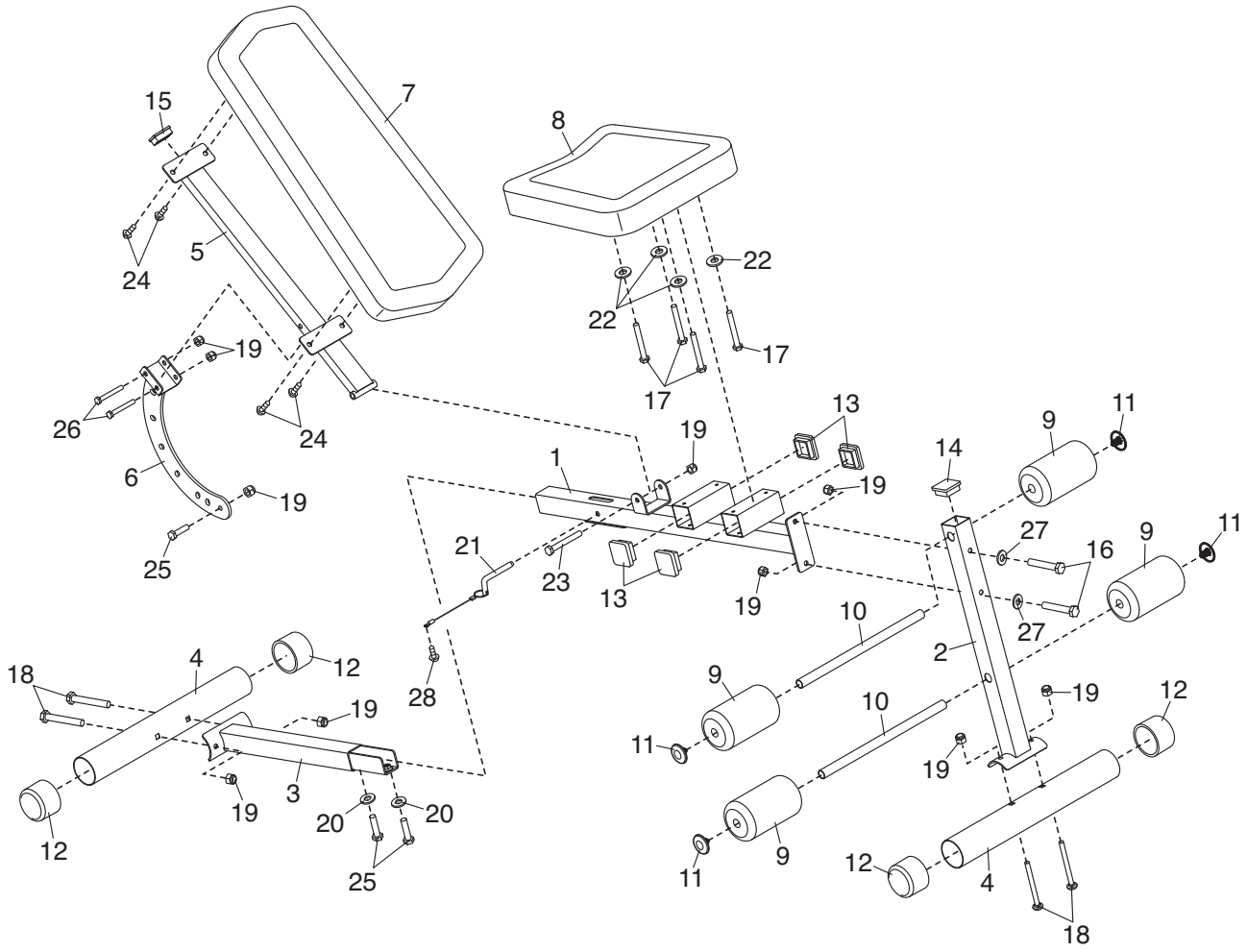
Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE5909.0 R1009A

Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Onderstel
2	1	Voorste Been
3	1	Achterste Been
4	2	Stabilisator
5	1	Onderstel van de Rugleuning
6	1	Zwenkbeugel
7	1	Rugleuning
8	1	Zitting
9	4	Schuimrubberen Kussen
10	2	Buis voor Schuimrubberen Kussen(s)
11	4	19mm Rond Binnenkapje
12	4	50mm Rond Buitenkapje
13	4	50mm Vierkant Binnenkapje
14	1	45mm Vierkant Binnenkapje
15	1	25mm x 50mm Binnenkapje
16	2	M10 x 63mm Bout
17	4	M6 x 60mm Schroef
18	4	M10 x 63mm Draagbout
19	10	M10 Borgmoer
20	2	M10 Tussenring
21	1	Vergrendelingspin
22	4	M6 Tussenring
23	1	M10 x 85mm Bout
24	4	M6 x 16mm Schroef
25	3	M10 x 20mm Bout
26	2	M10 x 70mm Bout
27	2	M10 Grote Tussenring
28	1	M4 x 16mm Schroef
*	–	Gebruikersaanwijzing
*	–	Oefengids
*	–	Pakje Smeervet

Opmerking: technische gegevens zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving. Zie de achterkant van deze handleiding voor informatie over het bestellen van vervangingsonderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE5909.0 R1009A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen te bestellen, bekijk dan de kaft van deze handleiding. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en serienummer van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de kaft van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 288865 R1009A

Gedrukt in China © 2009 ICON IP, Inc.